

# Listeriosis

---

## ¿Qué es la listeriosis?

La Listeriosis es una enfermedad causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*. La enfermedad afecta al feto en mujeres embarazadas, a los recién nacidos y adultos, principalmente con sistemas inmunológicos deficientes. En ocasiones los adultos y niños sanos se contagian con *Listeria*, pero raramente enferman de gravedad. No se contagia de una persona a otra.

## ¿Cómo se contrae la listeriosis?

Usted puede contraer listeriosis comiendo o bebiendo alimentos contaminados. La *Listeria monocytogenes* se encuentra en la tierra y el agua. Las verduras pueden contaminarse de la tierra o de estiércol utilizado como fertilizante. Los animales pueden portar la bacteria sin parecer enfermos y pueden contaminar alimentos de origen animal como los productos lácteos. La leche no pasteurizada (cruda) o los alimentos elaborados a partir de leche no pasteurizada también pueden contener la bacteria. La bacteria se ha encontrado en una variedad de comidas crudas, tales como carnes y verduras, así como en alimentos procesados como perros calientes, que se contaminan luego de ser elaborados. Si las mujeres embarazadas comen alimentos contaminados durante el embarazo, sus bebés pueden nacer con listeriosis.

## ¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

Una persona con listeriosis normalmente tiene fiebre, dolores musculares y a veces, síntomas gastrointestinales como náuseas o diarrea. Si la infección se extiende al sistema nervioso puede provocar dolor de cabeza, rigidez del cuello, confusión, pérdida de equilibrio, o convulsiones. Una vez que una persona se expone a la bacteria puede tardar de tres a 70 días en estar enferma realmente. El promedio es de 31 días.

## ¿Quién tiene riesgo de contraer listeriosis?

Los fetos y las personas mayores de edad tienen el mayor riesgo para contraer la listeriosis. Las personas con sistemas inmunológicos debilitados también corren un riesgo mayor. Es posible que adultos y niños sanos que ingieren alimentos contaminados no lleguen a enfermar o contraigan una gastroenteritis ligera.

## ¿Hay pruebas para la *Listeria*?

Si usted presenta los síntomas descritos anteriormente y está preocupado por una posible exposición, hable con su médico y una prueba de sangre o líquido cefalorraquídeo confirmará el diagnóstico.

## ¿Hay tratamiento para la listeriosis?

Para la mayoría de las infecciones de *Listeria*, entre 10 y 14 días de terapia con antibióticos son normalmente suficientes. Cuando la infección ocurre durante el embarazo, administrar antibióticos rápidamente a la mujer embarazada puede prevenir a menudo el contagio del feto o recién nacido. Los bebés con listeriosis reciben los mismos antibióticos que los adultos, aunque a menudo se utiliza una combinación de antibióticos hasta que los médicos están seguros del diagnóstico. Incluso aún con un tratamiento rápido, algunas infecciones pueden producir la muerte.

## ¿Cómo puede reducir el riesgo de listeriosis?

- Cocine completamente los alimentos crudos provenientes de animales, tales como carne vacuna, de cerdo o aves.
- Lave completamente las verduras crudas antes de comerlas.
- Evite la leche no pasteurizada (cruda) o alimentos hechos a partir de leche cruda.
- Cocine al vapor las comidas listas para comer como los perros calientes.
- Ahume o cocine los fiambres antes de comerlos.
- En el refrigerador, guarde las carnes crudas separadas de otros artículos.
- Lave las manos, cuchillos y tablas de corte con jabón y agua caliente después de manipular comidas crudas.

Además, las personas con alto riesgo de complicaciones con listeriosis, como mujeres embarazadas y personas con sistema inmunológico deficiente, deben:

- Evite los quesos suaves, como el queso de cabra, Brie, Camembert, de veta azul y los de tipo mexicano.
- Aunque el riesgo de listeriosis asociado con alimentos embutidos y fiambres es bajo, las mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos deficientes deben evitar esos alimentos o calentar completamente las carnes frías antes de comerlas.

NOTA: Los quesos duros, procesados, cremas, queso crema, queso fresco, o yogur no deben ser evitados necesariamente.

